

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
流山市立東深井中学校
保健室

10月になりました。最近は、朝晩肌寒い日が増えましたね。
いよいよ今週は体育祭です。今年は、中間テスト翌日からの短い練習期間ですが、どのシスターも一生懸命に取り組み、張り切っている様子が伝わってきます。本番に力が発揮できるように、体調管理をしっかりとしておきましょう。身体が疲れていると思うので、朝食や睡眠をしっかりとってくださいね。



●○ もうすぐ！体育祭本番！！ ○●

体育祭本番を元気に迎えるために、以下のことに気をつけましょう。

①持ち物忘れていませんか？

- ☐ 水筒
- ☐ タオル、ハンカチ
- ☐ 帽子（必要な人）



②水分補給していますか？

のどが渇く前に、こまめに飲むことが大切です。休憩時間には、必ず水分補給をしましょう。

③体調が優れないときは言いましょう。

決して無理をしないように。
近くの先生に伝えてください。

④手洗いはしっかりと！

涼しくなってくると感染症の心配もあります。給食前などには必ず、丁寧に手を洗いましょう。

準備運動をなぜするの？

準備運動 の メリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



ケガ予防のためにも、自宅でもストレッチをしたり、身体のケアをしておきましょう。

●○ 10月の保健目標①:目を大切にしよう ○●

10月10日は、「目の愛護デー」です。夏休み明けに、眼科検診・視力検査の受診済み報告書の提出人数を集計すると、30.8%でした。まだ7割近い人が受診できていないようです。見えにくいまま生活していると、目が疲れやすく、頭痛などの原因にもなるので、機会をみて受診しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

●○ 10月の保健目標②:トイレの使い方を考えよう ○●

トイレに入ったとき、きれいなトイレだと気持ちよく過ごせますよね。たまに出かけたときなどに、古くて汚れたトイレだった場合、入るのをためらってしまいませんか？ 深中のトイレは、新しくてきれいな方だと思いが、ときどき便座が汚れたままになっていたり、用を足した後、流れていなかったりすることがあります。自分が使用した後、汚れていないか、きちんと流れているか確認しましょう。みんなが気持ちよくトイレを使用できるように、ひとりひとりが気を配れるとよいですね。

毎週、火曜日と木曜日には、保健委員がペーパーの補充やトイレ点検をしてくれています。困ったことがあったら、担当の保健委員や保健室まで知らせてください。

修行あるのみじゃ！

トイレ道

おめしはどこまでできている？



門下生

トイレット
ペーパーを
ムダ使い
していない



有段者

足の位置を
一歩前にしている

フタを開けて流している



師範

次に使う人の
ことを考えて、
汚れていたら
拭いている

